

## UTSIKTEN HÖSTEN 2022



**SPF**  
SENIORERNA

Gnestabygden

### **Bäste SPF Seniormedlem i Gnestabygden.**

Så har ännu en sommar gått. I år liksom flera år innan, med mycket sol och värme. Kanske för mycket för en del. Själv noterar jag att jag med stigande ålder påverkas mer och mer av värmen, och man vill helst sitta i skuggan och ta det lugnt. Inget fel med det, men min sommarstuga i Katrineholmstrakten pockar på underhåll och annat fix. Det får anstå till hösten. Vi får se om något blir gjort.

### **Påverkansfrågor**

Vi är mitt uppe i en valrörelse, och denna gång slåss politikerna om att bjuda över varandra i förmåner för oss seniorer. Framför allt ser vi förbättringar runt minimipensioner, och situationen för de som behöver extra omvårdnad. Vi seniorer får hjälpas åt att följa upp att det utlovade blir gjort. Vi har redan flera sådana projekt som går genom deltagarna i det kommunala pensionärsrådet KPR. Där har kartläggning gjorts i hela regionen av Vårdcentralerna, den palliativa vården på våra äldreboenden, och nu kommer man i hela landet att årligen göra ett hemtjänstindex, där man kan jämföra kommunerna. Som gammal företagsledare välkomnar jag att vi börjar mäta och jämföra. Om man mäter så vet man också vad man skall förändra.

### **Jubileum**

Ja så var det ju ett jubileum. 40 år har SPF Seniorerna funnits i Gnestabygden. En ansenlig tid, och vi har idag växt till en stor och välmående förening. Sedan Powerhuset blev tillgängligt för oss och PRO så har enskilda och gemensamma aktiviteter bara ökat, med undantag för pandemiåren. Vi håller nu på att lägga sista handen vid jubileumsprogrammet den 12 oktober och det ser ut att kunna bli något lite extra (*Se vidare text på sidan 19*)

### **Tillsammans gör vi det**

Men en förening är inget utan sina medlemmar och funktionärer. Det är många frivilligtimmar som läggs ner varje år för att skapa aktiviteter. Det som är viktigt är att kunna hitta nya när någon person lämnar sin post.

*Forts.*

Så har just skett i resegruppen där vi tackar Britt och Kicki för många år och många resor. Vi önskar Gullan, Solveig och Christina lycka till med att hitta nya spännande resor.

Men vi behöver bli fler funktionärer. Just nu har vi vakanser i Programkommittén. Att vara en ideell förening bygger på frivilliga insatser. Alla kan dra sitt strå till stacken. Ingen kan göra allt men alla kan göra något. Just nu behöver vi stärka upp programgruppen som ordnar våra månadsmöten och fester. Hör av dig till valberedningen eller mig direkt.

Till sist vill jag önska er alla en fin höst. Färgsprakande natur och krispiga morgnar är vad som väntar innan det blir dags för julen igen. I höst får vi alla en chans till en femte spruta. **Ta den vet ja!** Vi vet att vaccinet hjälper.

Gnesta augusti 2022

Med bästa Seniorhälsningar

Janne Ancker

Ordförande  
SPF Seniorerna  
Gnestabygden



*Vår ordförande i full  
aktion*

## RESOR O UTFLYKTER 2022 - 2023



**Christina Ancker**



**Gullan Andersson**



**Solveig Granqvist**

Nu börjar dom komma igång - våra nyutnämnda researrangörer!

Här nedan följer en lista på vad som är på gång framöver under höst/vintern o nästa vår.

### 2022-09-07 Sörmlands muséum Nyköping Guidad visning – Sörmländska livsöden kl. 11-12

Vi åker i egna bilar. Samling vid Powerhuset avresa kl. 10. Meddela om samåkning.  
Kostnad för guidning 100 kr/ person vid 15 personer.  
Fullbokat men anmäl intresse vid återbud.

### 2022-10-02 Vingåkers Folkets Park. KnäppUpp Revy På nytt. En hyllningsrevy till Povel Ramel 100 år.

Inklusive middag med bordsdryck och kaffe. **Pris: 1.150:-**  
(Mer info finns på hemsidan)  
**Anmälan före den 2 sep. 2022.**  
Vi samåker med  
SPF Malmabygden.



## 2022-10-22 Teaterresa – Tootsie på Oscarsteatern

Inklusive 2-rätters middag. **Pris: 1.595:-**

Mer info finns på hemsidan.

**Anmälan före den 3 aug. 2022**

### Intresserad av danskryssning?

Bussresa till Stockholm.

Åka med Viking Cinderella och dansa till Martinez.

Buss hem igen.

Vi måste ha mer än 30 anmälningar för att få ihop till en bussresa.



Gör en *intresseanmälan* NU för en:

**Ålandskryssning må-ti 14-15 november.**

Anmälan om intresse är **inte** bindande. Anmäl dej till resegruppen före sista augusti!

## 2023-01 Preliminärt. Med Kanalbuss på Viking Line

Vi återkommer

## 2023-05 i slutet av månaden – 1 dagars hemlig resa

Återkommer när anmälan och betalning kan göras.


Vill du följa med - men anmälningstiden är förbi. Anmäl dig i alla fall för det finns en väntelista som tas till om någon lämnar återbud och du kan få möjlighet att följa med!

**Anmälan till: Christina A 073-800 34 30 Gullan 070-574 56 70**

**Solveig 076-346 21 09**

Bussresor görs i samarbete med Kanalbuss eller Resekompaniet. Vår busshållplats i Gnesta är fortfarande parkeringen på Mejerigatan (mellan Granngården och ICAs baksida). Kontrollera alltid er reseförsäkring! Vid resor som innehåller evenemang (teater, musik, sport etc) återbetalas EJ kostnad för biljett. Anmälan är alltid bindande (dock inte intresseanmälan).

## KURSER OCH STUDIECIRKLAR

Följande studiecirklar är igång:	Nya studiecirklar som finns att starta:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Engelsk konversation</li><li>- Två litteraturscirklar</li><li>- Släktforskning – nybörjare</li><li>- Träslöjd *)</li><li>- Mobiltelefonkurs</li><li>- Datakurs</li><li>- Vegetarisk Matlagning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Akvarellmålningkurs</li></ul> 

\*) = I höst utökar vi träslöjdskursen för damer till 2 kurstillfällen. En på fredagförmiddag och en på eftermiddagen.

Mer information om kurser och dess innehåll finns på hemsidan och affisch på anslagstavlan vid Powerhuset.



*Teori-genomgång på slöjdkurs*



**SPF Seniorerna Gnestabygden gör de flesta av våra månadsmöten och utbildningar tillsammans med studieförbundet Vuxenskolan.**

Studieförbundet Vuxenskolan Sörmland  
eva.humble@sv.se, [www.sv.se/sormland](http://www.sv.se/sormland)  
Rademachergatan 38, 632 20 Eskilstuna Tel. 070-5360470

## Som i Halv Åtta hos mig....

.... fast utan bedömning! I vegetariska matlagningscirkeln lagar vi en middag av vegetariska råvaror. Vi turas om att hitta på och komponera middagen som vi sedan lagar tillsammans.

Vi skulle vilja ha några fler deltagare i cirkeln för nu är så sårbart om någon måste vara ledig vid något tillfälle.

Tycker du om att komponera rätter och laga mat i glada vänners lag - hör av dig med en anmälan till Ann eller Karin (se nedan).

## EFTERLYSNING — IDÉER o CIRKELLEDDARE

Har du någon idé till ytterligare cirklar. Eller har du möjlighet att ställa upp som cirkelledare för något intresse du har och vill dela med flera.

Hör av dig eller anmäl dig till

**Ann** på Tel: 073-441 34 69 - **Karin** Tel: 070 – 214 28 75

**OBS!** Ny e-postadress till studieansvarig och allt som har med kurser och studiecirklar att göra : [studier.gnestabygden@gmail.com](mailto:studier.gnestabygden@gmail.com)

***Du är alltid välkommen att höra av dig!***



*Grupparbete på funktionärsträff 24 mars 2022*

## Vi for till Dalarna!

Den 30:e maj i år stod två gäng med 25 stycken glada SPF:are och vinkade åt varandra från två av plattformarna på vår fina tågstation! Varför? Jo, nu skulle vi äntligen få belöning för vårt jobb under våren. Vi var på väg till Mora, minsann!

Några valde regionaltåget och resten tog pendeln upp till Stockholm central, varifrån vi skulle äntra ett gemensamt tåg som gick till Mora.

Det hela började i mars. Då träffades vi för första gången. Ja, alltså i den här konstellationen. Och med ambition att lära oss så mycket som möjligt om Dalarna under våren.



Vi delade in oss i grupper och fördjupade oss i olika ämnen. Vi bestämde redan från början att eftersom landskapet var stort skulle vi koncentrera oss på trakterna runt Siljan. Och tro mig, det räckte gott och väl. Det fanns mycket att grota ner sig i.

Vi läste och tittade på film och lärde oss om byggnadsstil, och möbler, hantverk (bl a korgflätning). Dalahästens historia hörde också till.



Musiken från Dalarna fick vi också lära en del om. Och även lyssna till. Lars Garén tog med sig en spelmanskompis som kom och spelade och berättade om det speciella med Dalamusiken. Det blev klara pluspoäng i betyget.

Fäbodliv, konst och författare fick vi också lära en hel del om.

När sen den 30:e maj inföll hade vi en hel del mer på fötter om allt som hade med Dalarna att göra. Vårt tåg kom, på utsatt tid till och med! Det är man ju inte så bortskämd med i dagens läge! Vi kom till Mora – även det på rätt tid. Tack säger vi till SJ.

På Morastrands station mötte oss Inger och Rolf som skulle vara våra guider och värdar. Vi tog alla en promenad till ”Hotell Fridhemsgatan”, ett litet fint familjehotell som försåg oss med rum, frukost och middag under vistelsen. Mycket trevligt ställe. Kan rekommenderas.

När vi installerat oss på rummen och fått kaffe o macka så fick vi en guidad rundtur runt Mora tillsammans med Inger o Rolf.



Dags för middag! Efter den gick vi igenom svaren till tipspromenaden som vi haft på tåget. Som naturligtvis handlade om....Dalarna. Vinnare - Christina Lundstedt. Som ärades med applåder och ett litet pris.



Dag 2 började med lite regn. Men idag skulle vi ut på bussfärd runt Siljan så det gjorde inte så mycket. Klockan 9 stod buss med guide, Agneta, och tog emot. En introduktion av sig själv – hon är certifierad Dalarnaguide (det lät fint det!) och hon levde upp till den titeln också, helt klart.

Vi fick först en liten repetition om och omkring Mora och sen for vi iväg och hamnade uppe på Fryksåsen.



Vår guide, Agneta, berättade om fäbodlivet och passade på att kula lite för oss också!

Vi fortsatte till Grönklitt och där fick vi vårt förmiddags-elixir; kaffe med dopp!

Därefter vidare mot Orsa, där vi fick höra om musik, orsamål, finnmarken och en hel del annat.

Man kan ju inte åka till Dalarna utan att titta på Dalahästar och tillverkningen av dessa. Så det blev Nusbäcks och Nils Olssons fabrik och butiker.



Vid lunchtid blev det Rättvik med Hantverksby. Där fick vi en god måltid och hann titta runt inne på hantverksboden också. Så det blev lite souvenirer som kom med hem för många av oss.

Eftermiddagen fortsatte med mycket Dalahistoria. Vår duktiga guide brast ibland ut i sång för oss, både på dalmål och rikssvenska. Berättade om bygd och folk, företag och sevärheter. Vi skulle nog ha kunna gjort både en och två extra dagar här. Det finns väldigt mycket att se.

Vi var tillbaka i Mora vid middagstid. Trötta, nöjda och fullmatade med Dalarnakunskap. En härlig dag.

Men det var inte färdigt med det. På kvällen hade vi samkväm på hotellet med lite gott att äta och dricka. Och våra värdar, Inger och Rolf, hade gjort ett litet "läxförhör" åt oss (inget allvarligt!).

Vi passade också på att tacka våra värdar för att de tagit hand om oss så utmärkt.



Vår tredje och sista dag här i Mora delade vi upp på Zorngården, Zornmuseet och Mora-Nisses hus (som Rolf Hammar hade öppnat bara för vår skull!).



Alla ställen var lika intressanta och väl värda besöket.

Efter gemensam avskedslunch på hotellet, följde Inger o Rolf oss till stationen (vårt bagage fick åka bil dit) och tog adjö.

Sen tågresa direkt till Stockholm och pendel/regionaltåg till Gnesta. Jag tror att vi alla tjugofem resenärer kan skriva under på att det var en väldigt trevlig och intressant resa. Och en rolig väg som ledde till resan

Jag hoppas verkligen att det blir flera såna här studiecirk- lar och resor.

Det är öppet för nästa att ta upp stafettpinnen, hitta ett nytt landskap och starta upp.

*/karin forsgard*



## FRISKVÅRDSGRUPPEN

Nu har våra kulturvandringar dragit igång för hösten. Som alltid lika populära. Så nu är höstens tisdagar räddade! Ända fram t o m den 4 oktober ska vi gå ut och vandra tillsammans i skog och mark.

Avslutningen den 4:e oktober åker vi till Ådagården och därifrån går vi en skogs promenad

norrom golfbanan. Avslutar med lunch på golfrestaurangen för de som önskar.

Hela vandringsprogrammet finns i Utsikten 2022- 2023 (den gröna).



### Golf

Vårt friskvårdsprogram är utökat med en golfgrupp, som kommer att träffas regelbundet för gemensamma trevliga golfrundor på Grytsberg GK i Stjärnhov. Är du intresserad att delta kontakta: **Sarah Kinberg Tel: 070-4714041 sarah.kinberg@gnesta.se**

**OBS!** På sidan 14 finns ytterligare en aktivitet som Grytsbergs golfklubb anordnar i höst.

### En uppmaning!

Har du kameran/telefonen, med dig på någon av våra aktiviteter så ta en bild, eller flera, och skicka in till [spf.gnestabygden@outlook.com](mailto:spf.gnestabygden@outlook.com) Har du dessutom lust att skriva några ord till bilden så blir vi glada.

Utsikten ska ju spegla medlemmarnas aktiviteter och därför borde fler medlemmar synas i tidningen.

## BOULE

Boulegruppen i Gnesta (SPF Seniorerna Gnestabygden och PRO Gnesta) träffas **måndagar och torsdagar kl 10 – c:a 12** under lättsamma former.

Under våren har kommunen renoverat banan, gjort den jämnare och den har fått en ny sarg.

Vi spelar 2 omgångar och avslutar med en utslagstävling där den som har vunnit flest gånger koras vid höstavslutningen som årets vinnare. Många deltagare tar med sig kaffe och fikar tillsammans efter spelet.

Om du vill prova på boule, anmäl dig till Ann-Marie eller Lasse. Vi kan träffas efter "ordinarie" spelomgång en måndag eller en torsdag vid c:a 11.30 – 12. Vi har då klot att låna ut.

**Ann-Marie Pettersson, 073 930 1501**

**Lasse Garén, 073 3858 717**

Vill man prova på boule i Björnlunda, på Ekshagen, kan man ta kontakt med: **Irene Arkäng - tel: 0158-205 10**



## EN HÖSTAKTIVITET

### **Solbacka golfklubb bjuder in till en gratislektion för seniorer!**

**Torsdagen 29 september med början kl 11.00**

Kom till Solbackas drivingrange så får du en givande och rolig introduktion till golfspelet av vår Pro John. Klubben håller naturligtvis med bollar och klubbor. Det behövs ingen anmälan ta bara med nyfikenheten och det goda humöret och kom till Solbacka så fixar John resten.

**Välkommen önskar Solbacka GK**

## ANDRA AKTIVITETER

### **Styrkefabriken**

Vi är välkomna att komma och träna hos Styrkefabriken som finns på Industrigatan 8, den så kallade "tvålfabriken".

På Tisdagar mellan 9:00 - 11:00 finns det plats för oss från SPF Seniorerna till rabatterade priser.

## ELLER...

### **Gnesta Hälsa Friskvård**

Seniorträning - Onsdagar Kl. 11:00

För mer information - Hör av dig till 0158-655 010

**www.gnestahalsa.se**

Adress: Östra Storgatan 63, Gnesta

## VARFÖR INTE....

### **Tennis**

Vi är ett antal SPF'are som spelar tennis på dagtid.

Vill du vara med kontakta:

**- Jan Ancker 070 714 50 79 [jan.ancker@gmail.com](mailto:jan.ancker@gmail.com)**

## NÅGOT NYTT.....



**YOGA.** Önskemål från er medlemmar har kommit om yogakurs.

Ann har varit i kontakt med Linda Trydeus som håller yoga-kurser i Åsbackaskolans lokaler

Onsdagar klockan 19:00 o Fredagar klockan 8:30.

Start 7 september. (150:-/gång om man löser terminskort eller 160:-/gång med klippkort)

**Vill du vara med?** Anmäl antingen till Ann Lundqvist 073-441 34 69, e-post: [studier.gnestabygden@gmail.com](mailto:studier.gnestabygden@gmail.com) eller direkt till Linda: tel: 070-237 57 46.

Blir vi tillräckligt många kanske vi kan bilda en egen "SPF-grupp".

## TILL SIST.....

**Gnesta Bridgeklubb** ska starta en bridgekurs i oktober i Powerhuset.

Vill du vara med; anmäl till: Lennart Stenkvist, tel: 070-358 72 40

Jaan Heinlo, tel: 070-533 95 99, eller Roger Eriksson,

tel: 070-290 49 58

## PROGRAMGRUPPEN

- **RÄKFESTEN** Den 14 september. **Obs!** i år är den i **Wattringsborg** i Björnlunda pga valet!

- **JUBILEUMSFESTEN** Den 12 oktober på Elektron

- **MINIREVYN** Den 9 november på Elektron

- **JULFEST** Den 14 december i Wattringsborg **Obs! Kl. 17:00**

- **JULGRANSPLUNDRING** Den 11 januari på Elektron

- **ÅRSMÖTE** Den 15 februari på Elektron

- **MÅNADSMÖTE** Den 8 mars på Elektron

Mer information om månadsmötena finns i Utsikten 2022-2023.

Tipsa gärna programgruppen om andra aktiviteter som du vill ska hända i SPF:s regi.

**Lennart Magnusson** 070 631 45 89 [magnusson\\_lennart@telia.com](mailto:magnusson_lennart@telia.com)

**Bengt Landin** 070 664 28 84 [lovadalen@gmail.com](mailto:lovadalen@gmail.com)

**Bibbi Wallentin** 073-440 45 10 [bibbiwallentin@gmail.com](mailto:bibbiwallentin@gmail.com)

**Ann-Katrine Hellberg** 073 818 62 30 [ann-katrin.hellberg@pp.inet.fi](mailto:ann-katrin.hellberg@pp.inet.fi)

**OBS!** Gruppen söker fler "medjobbare"- vill du vara med - hör av dig till ovan nämnda.

## OBS! NY MOTTAGARE FÖR FESTANMÄLAN

I fortsättningen ska Susann Mattsson Skerfving ta emot dina festanmälningar. Telefonnummer är samma som tidigare: 070-946 85 06

Ny e-postadress: [fester.gnestabygden@gmail.com](mailto:fester.gnestabygden@gmail.com). Pärmen finns kvar som vanligt.



*Från 2-dagars hemlig resa i augusti. Vi är på vagnsmuseum i Tranås.*

**KRINGEL**  
OFFSET & SCREEN

Wedavägen 5B  
Box 190 12  
152 25 Södertälje  
Tel. 08-550 162 00  
[www.kringel-offset.se](http://www.kringel-offset.se)

Din Helhetsleverantör av  
Trycksaker, Profilprodukter  
och Arbetskläder



## Vad gör KPR (Kommunala PensionärsRådet)

Råden har en viktig uppgift i att följa, bevaka och medverka till utveckling av all kommunal verksamhet, som berör äldre. Råden är arenor för äldremakt och plattform för insyn och delaktighet. En möjlighet att utbyta information med kommunernas styrelser och nämnder.

Kommunens pensionärs- och omsorgsråd (KPOR) är inne i en utvecklingsfas och arbete pågår med bl a ett nytt reglemente.

I Gnesta är rådet organisatoriskt knutet till kommunstyrelsen. Kommunfullmäktige utser politiska ledamöter lämpliga för uppdraget. Därutöver finns representanter utsedda av HSO (Handikappsorganisatinernas SamarbetsOrgan), SPF Seniorerna Gnestabygden och PRO Gnesta och Stjärnhov. Alla ledamöter (16 st) väljs för en 4-årsperiod.

Rådet sammanträder minst 2 och max 5 ggr per år. Under hösten 2022 återstår två möten, den 7 september och den 2 november. Det går utmärkt att ta kontakt med SPF Seniorerna Gnestabygdens representanter som deltar i rådet för att ställa frågor, lämna förslag till ämnen som borde belysas i rådet eller annars ge tips av olika slag som kan förbättra för Gnestas pensionärer.

### Representanter för SPF Gnesta är:

Ann-Sofie Lindström	070 217 20 76	<a href="mailto:ansoelli@gmail.com">ansoelli@gmail.com</a>
Birgitta Gustafsson	073 025 08 38	<a href="mailto:smedjan63@hotmail.com">smedjan63@hotmail.com</a>
Solveig Granqvist	076 346 21 09	<a href="mailto:solveig.granqvist@gmail.com">solveig.granqvist@gmail.com</a>
Per Westerberg	070 631 22 58	<a href="mailto:per.westerberg@gmail.com">per.westerberg@gmail.com</a>



*Interiörbild från "Miniature Kingdom" i Kungsör, som vi besökte på 1-dagars hemlig resa 2022*

## EN SLITIG DAG I VÅRAS.



**BEHÖVS EN I HÖST OCKSÅ, STÄLLER DU UPP?**

## 40 år i Gnesta

Att fira jubileum är alltid kul. Då får man en chans att reflektera och titta tillbaka på de 40 år som gått. När föreningen startade var Gnesta fortfarande en del i Nyköpings kommun. Det var Christina Gustafsson som då jobbade på Vuxenskolan som tog initiativet. Hon var inte ens pensionär, men såg behovet. Sedan dess har det runnit mycket vatten under broarna.

Detta år, 1982, så introducerades CD skivan som slog ut vinylskivorna på kort tid. Att skicka ett brev kostade 1.59 och ett halvt kilo kaffe kostade 20 kr. Sommaren var rekordvarm och torr och Sverige drabbades av över 100 skogsbränder.

I år firar vi alltså 40 år. Låt oss göra det med tacksamhet för det som varit och en framtidstro att vår förening får fortsätta växa och våra medlemmar i Gnestabygden fortsatt får må bra.

Jubileumsfesten kommer att hållas den 12 oktober i Elektrons B-sal. Med början klockan 17:00. I Utsikten 2022-2023 skrev vi att max-priset för jubileumsfesten var 300 kronor. Sedan dess har ju tyvärr alla priser gått upp så därför kommer priset för festen att vara 350 kronor / person. Har du inte utnyttjat din jubileumscheck som fanns med i senaste Utsikten är det väl ett bra tillfälle att göra det till den här festen.

Vi kommer att serveras en 3-rätters middag från Södertuna slott. Under kvällen kommer det att bjudas både överraskningar och underhållning. Samt att man på inträdesbiljetten kommer att få en lott och någon lycklig vinnare utses under kvällen för ett fint pris.

### KOMMER DU IHÅG!

I Utsikten 2022-2023 från i våras fanns en **JUBILEUMSCHECK** att utnyttja på någon av våra aktiviteter.

Har du ännu inte använt den - så klipp ut - fyll i - och ta med på något av våra medlemsmöten. Den måste användas före mars månads utgång 2023. Dumt att låta bli!

Avs.  
SPF Seniorerna Gnestabygden  
Powerhuset Dagagatan 22  
646 32 Gnesta  
spf.gnestabygden@outlook.com  
Org.nr 819001-5084

**SPF SENIORERNA** Gnestabygden



**Tillsammans gör vi det  
värdigt och meningsfullt att  
vara senior i Gnesta!**

Vi som producerat är SPF Mediagrupp: Karin Forsgard, Bo Forsgard  
Tryck: Kringeltryck Södertälje  
Ansvarig utgivare: Jan Ancker, Ordförande